



Świętokrzyski Lider
Akademii Wsparcia Małego Dziecka
I Ogólnopolskie Stowarzyszenie
Publicznych i Niepublicznych Żłobków
i Klubów Dziecięcych



Rady Porady

#2

*Problemy
z jedzeniem i spaniem*

wyjaśnia:
Patrycja Gwardecka
psycholog kliniczny

swietokrzyskaakademiiawsparcia.pl

Zadanie realizowane w ramach Projektu „Akademia Wsparcia – krajowy system wspierania rozwoju opieki wczesnodziecięcej w Polsce – 2024-2026” współfinansowanego ze środków budżetu państwa.



Jak reagować, gdy dziecko odmawia jedzenia lub spania w żłobku?

Odmowa jedzenia czy drzemki to może być sygnał, że dziecko potrzebuje więcej poczucia bezpieczeństwa. Jeżeli jest w trakcie adaptacji, może tęsknić za rodzicem, przeżywać stres albo mieć naturalne trudności rozwojowe (np. neofobię żywieniową, nadwrażliwość sensoryczną). Czasem wpływ mają też infekcje, ząbkowanie czy alergie lub nietolerancje pokarmowe.

Dlatego reakcja opiekunki powinna być spokojna, delikatna i oparta na zrozumieniu.



Kluczowe zasady reagowania

- **Zachowaj spokój i empatię**

Usiądź obok dziecka, nazwij to, co widzisz: „Widzę, że nie masz teraz ochoty jeść/spać”. Daj wybór: „Możesz posiedzieć z nami przy stole albo pobawić się obok.” To wzmacnia poczucie bezpieczeństwa bez presji.

- **Unikaj nacisku**

Nie zmuszaj, nie porównuj z innymi dziećmi, nie oceniaj. Presja tylko zwiększa stres i może nasilać odmowę.



Twórz pozytywną atmosferę

- małe porcje, ładnie podane
- opowiadanie o jedzeniu
- pokazywanie warzyw i owoców w naturalnej formie
- dziecko je lepiej, gdy czuje, że ma czas.
- oddzielone produkty: wiele dzieci chce wiedzieć co jest czym.

Dziecko uczy się przez doświadczenie, nie przez przymus.



Adaptacja i obserwacja dziecka

Dobra adaptacja to podstawa. Stopniowe wydłużanie pobytu w żłobku buduje zaufanie i zmniejsza stres, który często wpływa na apetyt i sen.

Warto codziennie obserwować dziecko:

- jak często odmawia jedzenia lub drzemki
- czy pojawiają się zmiany w zachowaniu (płacz, wycofanie, agresja)
- czy mogą to być objawy infekcji, ząbkowania lub alergii

Regularne notatki pomagają szybciej zauważyć trudności i dostosować opiekę do indywidualnych potrzeb.